طفلك وخطر الوجبات السريعة

هند أم لثلاثة أطفال، أعمارهم تتراوح بين ثلاث سنوات وثمانية وخمسة عشر عامًا، تقول: إن أسرتها تأكل الوجبات السريعة ثلاث مرات في الأسبوع، وزوجها يعطي لأطفالهما وجبات سريعة أكثر من ثلاث مرات أسبوعياً، وهي تدرك أن تناول الوجبات السريعة يؤدي إلى مشاكل صحية كبيرة، ويقول أحمد زوجها: ليس من السهل نقل الأطفال إلى متجر البقالة واختيار الأشياء المناسبة لهم، فهم يسرعون دائمًا نحو الوجبات السريعة.

مفهوم الوجبات السريعة:

هي الوجبة التي تحتوي على أطعمة سريعة التحضير، مثل: البرجر، والبيتزا، وقطع الدجاج المقلية، مع مشروب غازي، ولا تحتوي على فواكه أو سلطات، وتؤكل على عجل، ولا تحتوي على عناصر مفيدة مثل: الفيتامينات، وتحتوي على كمية كبيرة من الدهون والسعرات الحرارية، وأكثر المقبلين عليها هم شريحة الأطفال والمراهقين.

خطر الوجبات السريعة على الأطفال:

نظرًا لأنها أطعمة غير صحية، ولا تحتوي على عناصر مفيدة؛ فإنها تسبب أضرارًا بالغة على الأطفال والمراهقين، وقد أثبتت دراسة حديثة في بريطانيا، على أطفال تتراوح أعمارهم ما بين التاسعة والعاشرة، أن الأطفال الذين يقبلون على تناول الوجبات السريعة مرة في الأسبوع أو أكثر؛ يعانون من تراكم الدهون على الكلى، وتزيد عوامل الخطر لديهم للإصابة بأمراض القلب، وتزيد معدلات إصابتهم بمرض السكري من الدرجة الثانية في المستقبل؛ بسبب زيادة الكوليسترول ودهون الجسم.

لماذا ينجذب الأطفال نحو الوجبات السريعة؟

على الرغم من خطورة الوجبات السريعة على الأطفال والمراهقين، إلا أن المطاعم تعمل على جذب الأطفال والمراهقين بأكثر من وسيلة، وتضع خطة تسويقية مُحكمة لذلك، **وينجذب الأطفال نحو الوجبات السريعة نتيجة عدة عوامل:**

- إنشاء ملاعب للأطفال مكملة للمطاعم.
- إضافة ألعاب على وجبات الأطفال.
- استخدام الشخصيات الكارتونية المحببة للأطفال في المطاعم، مثل: سوبر مان.

قللي من الوجبات السريعة لطفلك:

نتيجة لأخطار الوجبات السريعة وما تسعى إليه المطاعم من جذب الأطفال والمراهقين بما يحبونه؛ فيجب على الأم أن تبعد ابنها عن هذه المخاطر بقدر ما تستطيع، **ولتحمي ابنك من خطر الوجبات السريعة فيجب عليكِ اتباع بضعة أمور مع طفلك:**

- ثقفي طفلك صحياً عن أهمية الأغذية الصحية وأضرار الوجبات السريعة، حتى يبدأ بالشعور بالخوف على نفسه من خطرها.
- لا تشتري بأموال البقالة وجبات جاهزة لأطفالك، فليس من أجل جعله سعيدًا أن تدمريه صحياً وجسمانياً.
- عندما يطلب طفلك وجبات جاهزة، استبدلي الأكل المشوي بدلًا من المقلي، واطلبي له الحجم الصغير، واستبدلي المشروبات الغازية بعصير طازج غير محلى.



- قللي من الحلويات، واستبدليها بفواكه طازجة، مثل: سلطة الفواكه.
- اصنعي لهم الوجبات الجاهزة في المنزل لكي يشعروا بأنهم يأكلون نفس الطعام ولكن بطريقة صحية، بدون تعرضهم للإصابة بأمراض خطيرة.

كيف تستبدلين الوجبات السريعة بالطعام الصحي؟

فترة الطفولة والمراهقة هي فترة تسارع معدلات النمو والتغير السريع؛ فيصبح من الضروري الالتزام بنظام صحي ومتوازن ومغذي بدلًا من إرهاق الجسم بالوجبات السريعة، **وهذه بعض النصائح لاستبدال عادة تناول الوجبات الجاهزة لدى الأطفال والمراهقين بطعام صحي ومتوازن:**

- استبدلي المطاعم التي تقدم طعامًا غير صحي بمطاعم مخصصة للأكل الصحي، وبها وسائل جذب للأطفال، مثل: مساحات اللعب، وشكل الأكل المقدم للطفل.
- ابحثي عن أكلات جديدة عن طريق الإنترنت؛ لكي يشعر طفلك بالتجديد في أنواع طعام المنزل.
- تناول الأسرة الطعام مع بعضها البعض؛ حتى يرى الأبناء أن الأسرة كلها تأكل من هذا الطعام الصحي، وسيزيد هذا من قوة الترابط بين أفراد للأسرة عند الجلوس للأكل معًا.